

100歳まで歩くための筋トレ

—筋力トレーニングの進め方—

ゲンキブリッジ合同会社
代表 元橋 智彦

100歳まで歩けたら
何がしたいですか？

フレイル危険度

フレイルチェック



- 半年で体重が
2～3 kg減った



- 疲れやすく
なった



- 筋力(握力)が
低下した



- 歩くのが遅く
なった

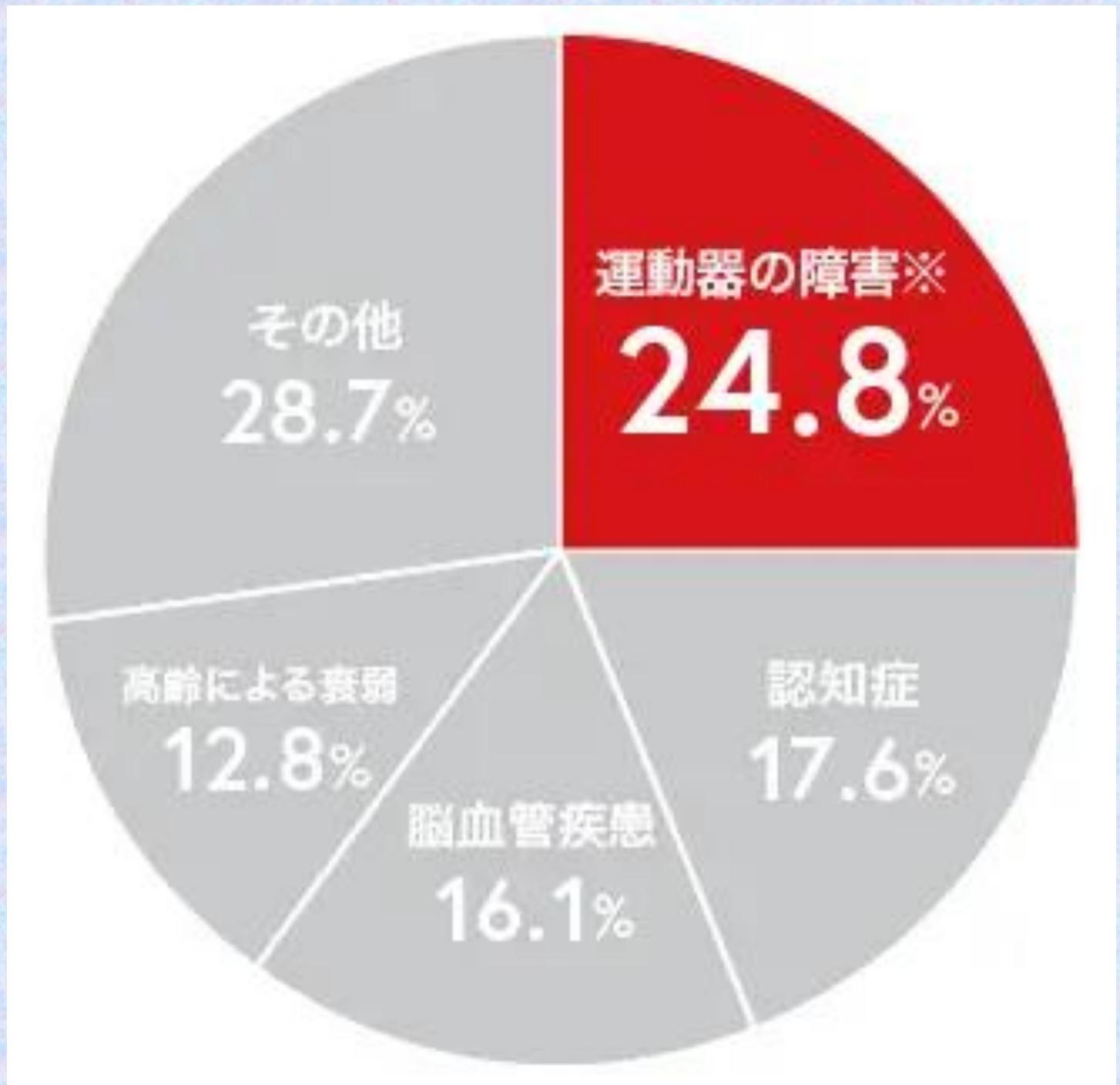


- 身体の活動量
が減った

● 1～2 項目あてはまる人 → プレフレイル(フレイルの前段階)

● 3 項目以上あてはまる人 → フレイルの疑いあり

要支援、要介護になった原因



運動器の障害：骨折転倒・関節疾患・脊髄損傷の合計
厚生労働省2019年国民生活基礎調査の概況より改変

ロコモティブシンドrome (運動器症候群)

「ロコモティブシンドrome」とは、
運動器が衰えて 「立つ」「歩く」と
いった動作が困難になり、要介護や寝たきりに
なってしまうこと、または、そのリスクが高い
状態のことです。

略して“**ロコモ**”といいます。

50歳を過ぎると7割以上に可能性あり！

サルコペニア

加齢による筋量および筋機能の低下

- 誰にでも起こる現象
- 30歳代後半から40歳にかけてはじまり、40歳以降は急激に減少する
- 大腿部前面（大腿四頭筋）と腹部（腹直筋）が加齢により減りやすい筋肉
- 遅筋線維に比べ速筋線維の委縮が著しい

指輪つかテスト

人差し指と親指で輪っかを作り
利き足でないふくらはぎの一番太
い部分を力を入れないで軽く囲む



囲めない

ちょうど囲める

隙間ができる



低い

サルコペニア危険度

高い



トレーニングの原理

- 過負荷の原理

- 一定以上の負荷をかける

- 特異性の原理

- 目的にあった方法で

- 可逆性の原理

- トレーニングを止めると戻る

トレーニングの原則

- **漸進性の原則**

少しづつ回数、重さを上げていく

- 全面性の原則

体力要素を偏りなく

- **個別性の原則**

自分に合った方法で

- **反復性の原則**

規則的、定期的に行う

- 意識性の原則

目的や意味などを理解する

全身に約600の筋肉がある



筋肉の役割

1. 体を動かす、体を安定させる
2. 衝撃の吸収、血管・臓器の保護
3. 血液を送るポンプ
4. 熱をつくる、代謝をあげる
5. 免疫力をあげる
6. ホルモンをつくる
7. 水分を蓄える
8. エネルギーを蓄える

空気いすテスト



筋力トレーニングの要点

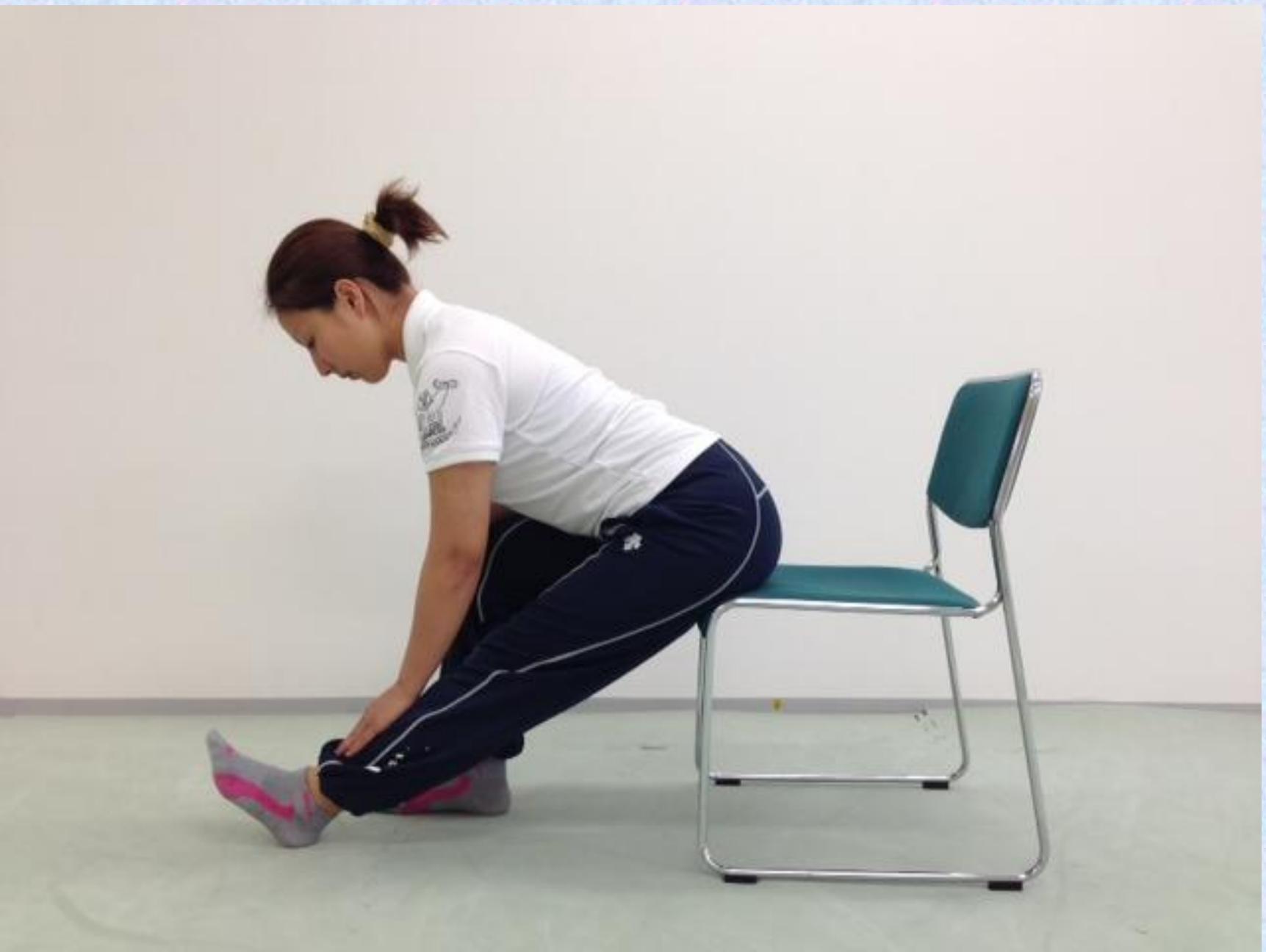
- ・立位の筋トレは転倒しないよう
に安定した姿勢で行う。
- ・「少しきつい」と感じる強さで行う。
- ・動作はゆっくり、回数は5~20回
- ・息を吐きながら力を入れる。
- ・後で鍛えた筋肉をストレッチする。

ここから実技です！

太もも前のストレッチ



太もも裏のストレッチ体操



ふくらはぎのストレッチ体操



脚上げ運動

ひざ関節痛防止に



床に座り、片脚を伸ばします。両手で体を支え、つま先を上に向け、伸ばした脚のひざに力を入れます。

・5~10秒間力を入れる・10~20回繰り返す・1日に2~3回行う

イスで脚上げ運動



イスに座り、片脚を伸ばします。両手で体を支え、つま先を上に向け、伸ばした脚のひざに力を入れます。

- ・5~10秒間力を入れる
- ・10~20回繰り返す
- ・1日に2~3回行う

太もも前のストレッチ



スクワット



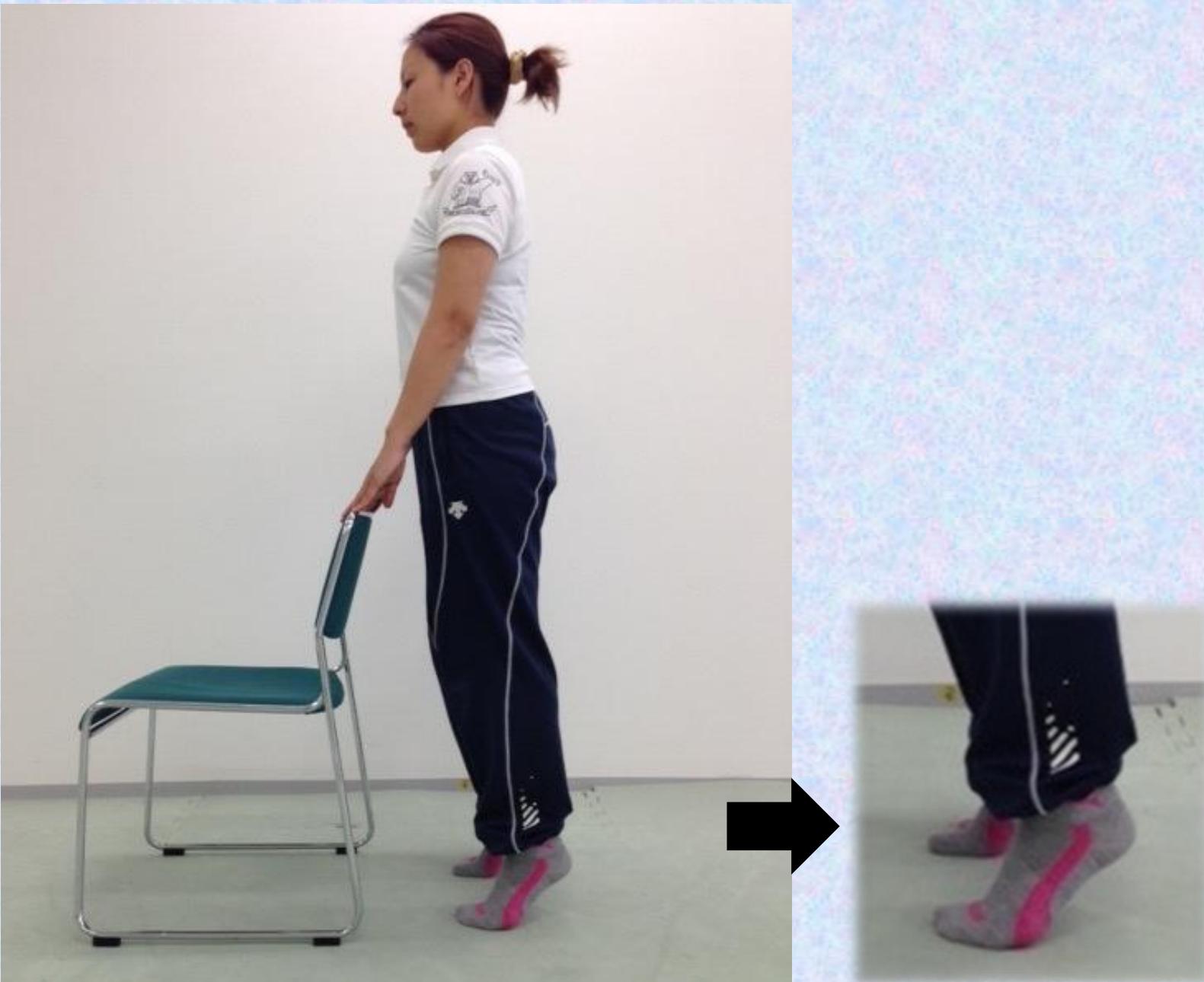
イスの前に立ちます。
そのイスに座るようにしゃがみ、止めます。
お尻がイスに軽く触れるまで

- 30~60秒キープ
- 1日に2~3回行う

太もも前のストレッチ



カーフレイズ



イスや壁などで体を支えながら背伸び（かかと上げ）の運動を行います。・10~20回程繰り返す

筋トレの頻度

【推奨頻度】

週 2 ~ 3 回／部位ごとに 48 時間以上の休養

【米国スポーツ医学】

高齢者にも週 2 回以上の筋トレを推奨

【日本老年医学会フレイル予防ガイドライン】

週 2 回以上の筋トレがフレイルやサルコペニア予防に有効

運動の目安と続け方

✓ 体力・筋力・バランス能力の改善には、

週3日以上の運動が効果的です！

→ 週2日以下では効果が見られないという研究も

✓ ウォーキング・ダンス・サイクリングなど続けやすい運動を

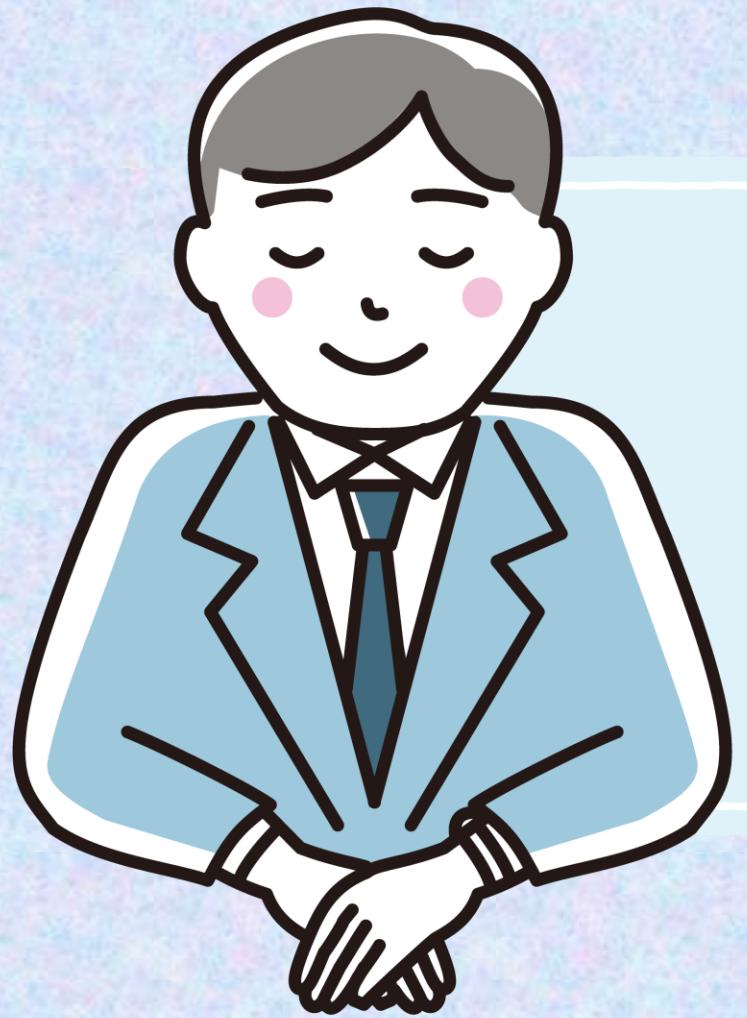
→ 買い物で歩く、階段を使うなども運動！

✓ 息が少しはずむ中強度の運動が特に効果的

→ ちょっと息がはずむくらいが目安です

無理せず、安全に！

心配な方はかかりつけ医と相談して始めましょう



ご清聴ありがとうございました